

Manger, bouger c'est la santé !

FRUITS ET LÉGUMES



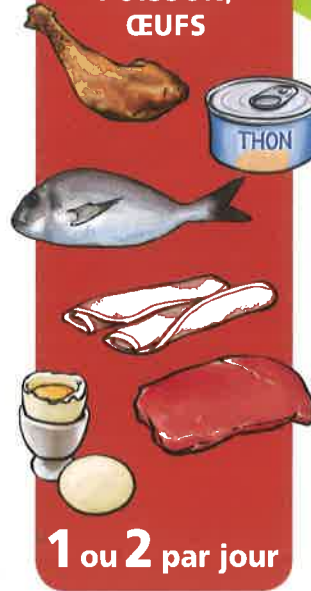
CÉRÉALES, FÉCULENTS



LAIT, YAOURT, FROMAGE



VIANDE, POISSON, ŒUFS



GRAISSES



SUCRÉ



SEL



Très peu



Eau à volonté



Limiter les graisses, sucres et sel cachés

